



VOUS VOULEZ PARTICIPER ?

**Quand ?**

Octobre 2017 à Mai 2018

**Qui ?**

Toutes les personnes intéressées (personnes seules, couples, foyers avec enfants)

**Informations et inscriptions avant le 30 septembre 2017**

Association Bio Normandie  
Marie THOMASSIN  
mthomassin@bio-normandie.org  
02 32 09 01 71

*Gratuit !*

[www.famillesaalimentationpositive.fr](http://www.famillesaalimentationpositive.fr)

Organisé par :



En partenariat avec :



Organisé par :



En partenariat avec :



Défi 2017-2018  
**Familles**  
à alimentation positive





*Manger bio et local sans dépenser plus, c'est possible !*

UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS,  
*Rejoignez-là !*



DURANT LE DÉFI,  
DES TEMPS FORTS VOUS SONT  
PROPOSÉS !



Soirée de lancement  
pour découvrir le  
défi et rencontrer les  
équipes



Visites  
de fermes et de  
points de vente bio



Soirée  
d'information avec  
une diététicienne-  
nutritionniste pour  
apprendre comment  
équilibrer ses repas  
bio à budget  
constant




Initiation  
au  
jardinage  
bio



Concours de  
recettes et  
dégustation  
partagée



Animations  
enfants




Soirée  
de clôture avec  
remise des prix  
et spectacle



Atelier culinaire  
pour préparer des  
recettes faciles et  
rapides, à partir  
de produits  
de saison

TÉMOIGNAGE :

*« Vous avez vraiment proposé un programme complet ! Je ne suis pas passé au bio à 100%, mais j'en consomme plus et j'ai changé mes habitudes : je cuisine plus et j'achète local. »*



TOUT AU LONG  
DU DÉFI,  
ÉVALUEZ L'ÉVOLUTION DE VOTRE  
CONSOMMATION DE PRODUITS BIO  
ET DU COÛT DE VOTRE ALIMENTATION !